



JORNAL DA USP



Home > Atualidades > Muito stress em casa? Cuide de sua saúde mental

Atualidades - 13/04/2020

Muito stress em casa? Cuide de sua saúde mental

Segundo especialistas, a exacerbação do medo pode levar à ansiedade, depressão e também alterar comportamentos sociais

Por **Kaynã de Oliveira**

Editorias: [Atualidades](#), [Rádio USP](#) - URL Curta: jornal.usp.br/?p=313982



00:00

00:00

[download do áudio](#)

Rádio USP OUÇA AQUI EM TEMPO REAL

As pandemias estão presentes na história humana, como a peste bubônica, a gripe espanhola e a H1N1. Com todo o planeta em estado de alerta diante da crise sanitária e econômica causada pelo novo coronavírus, muitas pessoas têm corrido a farmácias e supermercados para estocar produtos, o que, segundo especialistas, são ações advindas dos sentimentos de autopreservação, do medo e alarmadas pelas fake news.

Segundo o professor Andrés Eduardo Aguirre Antúnez, do Instituto de Psicologia da USP, a situação atual é nova para a população em geral devido à proporção, que faz com que os seres humanos sejam colocados numa situação de precisar enfrentar a vulnerabilidade: “Isso não é fácil. As pessoas vão reagir das mais diversas formas. Têm pessoas que estão se preocupando muito, e com razão, e têm pessoas que não estão levando a pandemia a sério e só vão levar quando alguém próximo for acometido, ou mesmo a própria pessoa. Tudo isso gera ansiedade, depressões e há uma eclosão de sintomas psicológicos que são expressões do sofrimento, do medo”.

Em meio às crises, as fake news são usadas como ferramenta de alarmismo e colaboram diretamente para a generalização do medo. Antúnez diz que a internet tem modificado as relações humanas e alterado as formas de se viver a temporalidade, o que torna mais fácil, no sentido da objetividade, ler notícias rápidas, tomar como verdade e espalhar desesperadamente. O professor ainda comenta que os seres humanos têm perdido a calma de procurar a informação em meios confiáveis e, portanto, é essencial buscar notícias verdadeiras e apuradas seriamente.

O professor Brasília João Sallum, do Departamento de Sociologia da Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas da USP, fala que o medo generalizado também é causado pelo pavor de um possível desabastecimento. “Como as recomendações são para se isolar, então é compreensível que todo mundo queira estocar alimentos. Mas claro que isso pode fazer com que algumas pessoas fiquem sem recursos, sem alimentos, sem meio de sobrevivência.” Sallum comenta ainda que a exacerbação do medo e o aumento do comportamento de reclusão impactam as atividades econômicas, que, segundo ele, vão se reduzir de qualquer forma, mas, se a redução for drástica, poderá afetar a reposição de produtos.

Confira acima a matéria completa.

AJUDE A USP A AUMENTAR SUAS PESQUISAS CONTRA A COVID-19

CONHEÇA O PROGRAMA USP VIDA E VEJA COMO FAZER SUA DOAÇÃO



CLIQUE AQUI PARA DOAR

Política de uso

A reprodução de matérias e fotografias é livre mediante a citação do Jornal da USP e do autor. No caso dos arquivos de áudio, deverão constar dos créditos a Rádio USP e, em sendo